







לוח אימונים שבועי אונליין 21.02-27.02

שבת	א'	ב'	ג'	ד'	ה'	ו'
שיעורי בוקר						
08:30-09:30 אימון כוח דינמי ZOOM - רותם	07:30-08:15 פילאטיס ומתיחות ZOOM- ירון	06:55-07:40 TRX עיצוב הגוף ZOOM- רותם	07:30-8:15 CORE&MORE - שיר - ZOOM	07:45-8:30 TRX כוח וחזקת סתיו ZOOM	07:25-08:10 פילאטיס מזרן ZOOM- רותם	06:55-07:40 TRX עיצוב הגוף- רותם ZOOM
	08:15-09:00 כוח פונקציונלי מגרש - רותם	07:45-08:30 פילאטיס מזרן מגרש - רותם	8:20-09:15 דאנס שריפת שומנים- שיר - ZOOM	8:35-9:20 אימון פונקציונלי-סתיו-מגרש	08:15-9:00 TRX כוח וחזקת דינמי-רותם - ZOOM	7:45-8:30 עיצוב וחיטוב הגוף- רותם
	09:05-10:05 יוגה Flow- נחמה - מגרש	08:35-09:25 עיצוב הגוף דינמי-רותם - ZOOM		08:35-9:25 מסלול כושר אישי רותם	09:15-10:00 מסלול כושר אישי רותם	08:35-09:30 פילאטיס מזרן ZOOM- ירון
	09:10-10:00 מסלול כושר אישי רותם			08:35-9:25 מסלול כושר אישי רותם		
20:00-21:00 אימון כוח פונקציונלי - מגרש	10:05-10:50 מסלול כושר אישי רותם					
שיעורי ערב						
 שבת שלום 	19:00-19:45 עיצוב הגוף דינמי-דנה-מגרש	16:00-16:45 חוג כושר לילדים-מגרש לי רגב	18:00-18:45 פילאטיס ZOOM- ירון	18:45-19:30 עיצוב וחיטוב הגוף- סתיו מגרש	19:25-20:10 עיצוב וחיטוב הגוף- רותם - מגרש	
	20:00-20:45 זומבה ZOOM - לורה	18:10-18:55 פילאטיס מזרן נועה- ZOOM	18:50-19:35 עיצוב הגוף ללא קפיצות - דנה - ZOOM	19:30-20:15 מסלול כושר אישי דנה	20:15-21:00 פילאטיס מזרן ZOOM - רותם	
	20:00-20:45 מסלול כושר אישי דנה	19:00-19:45 עיצוב וחיטוב הגוף-נועה- ZOOM	19:35-20:20 מסלול כושר אישי רותם	20:20-21:15 כוח פונקציונלי-דנה-מגרש	21:05-22:00 כוח פונקציונלי -מגרש רותם	
		19:55-20:40 אימון כוח דינמי STRONG- רותם-מגרש	19:45-20:30 אימון היט כוח וחזקת -דנה - מגרש			
		20:30-21:15 זומבה ZOOM - לורה				
רותם ספורט שומרת לעצמה את הזכות לשינויים במערכת... טלפון: 050-4990481. אתר הבית: www.rotemsport.co.il						